

胸闷伴肩背痛 警惕主动脉夹层

张先生身体肥胖，一直有“三高”(高血压、高血脂及高血糖)，因突发胸背部剧烈疼痛被120送进医院，经诊断为主动脉夹层发病。

主动脉夹层是一种致命的危重疾病，发病急且好发于冬季。

各种原因导致主动脉的内膜和中膜发生撕裂，动脉血流经这一裂口进入主动脉壁中间，从而使主动脉壁分离，形成真假两腔，造成剧烈疼痛。一旦管腔破裂，病人会失血而休克。

做X线检查需去除金属

X线检查是临床常见检查方式之一，其检查时间短，可迅速得到结果，能辅助诊断多种疾病。

X线具备穿透性、感光等特点，能针对患者检查部位有效观察，数据精准，可为临床诊断提供重要参考。但在检查过程中，人体对X线有不同程度地吸收，存在一定的危害性，孕妇等特殊群体要尽量避免X线检查。对于普通群体而言，偶尔体检时做X线检查对人体伤害不大，无需过分担心。

金属对患者检查结果的图像会造成干扰，所以在X线检查前患者需将检查部位的金属如文胸、手机、钥匙、金属饰品等有效去除。患者最好在体检前穿宽松的衣服，以放松心情，以最佳状态检查。如果患者身上贴有膏药等，也要提前去掉。

检查中患者需要听从医师指导，摆正体位，根据提示完成屏气、呼气、吸气等，有效配合检查，保证检查结果的准确性。

部分患者如果在检查过程中感到不适，需立即联系医师处理，以免发生意外风险。

谢曼丽/文



85%以上的主动脉夹层患者急性期表现为：典型胸骨后突发刀割或撕裂样尖锐性剧烈疼痛，有窒息感，甚至有濒死的极度恐惧感。

患者体内疼痛多有迁移的特点，迁移的时候往往就是内膜撕裂的时候，主动脉夹层还可能波及各种重要的血管分支，造成脏器缺血，甚至功能衰竭。

主动脉夹层破入心包腔或胸腔，会引起心包填塞或胸腔积血，也可破入食管、气管或腹

腔，出现休克、呼吸困难、呕血、咯血等。

以下几类人群如果发生胸背部剧烈疼痛，一定要警惕是否发生了主动脉夹层：高血压、动脉粥样硬化等慢性心血管疾病人群；长期吸烟、饮酒人群；缺少运动、肥胖人群；孕妇、外伤人群等。

主动脉夹层如此凶险，生活中应如何预防呢？

建议有心血管疾病的患者要规律服用降压药，如果血压控制不好，易导致血管壁弹

性受损。

要保持低盐、低脂、低糖的良好饮食习惯，心态平和，注意监测心率、血糖、血压。

吸烟的人应立即戒烟，长期过量饮酒的人应戒酒。

根据身体情况适当进行有氧运动。

一旦出现胸闷、胸痛、出汗，伴有肩背痛、腹痛等症状一定要高度重视，及时就医，以防病情进一步恶化。

郑州人民医院医学影像科 石俊英

世界中联国际抗衰老高峰论坛举行

11月26日，作为第十九届世界中医药大会的分论坛，世界中医药学会联合会抗衰老专业委员会成立大会暨首届世界中联国际抗衰老高峰论坛线上举行。中国工程院院士杨宝峰、张运、王红阳、吴以岭、丛斌、宁光、田金洲、高天明，世界中医药学会联合会副主席

兼秘书长桑滨生等专家领导以及来自世界多国从事中医药事业和抗衰老事业的临床专家、科研人员、医药卫生行业人员线上参会，发布科学抗衰老新主张，共同交流探讨中医药在抗衰老领域取得的新成果、新突破。

随着全球老龄化快速发展，抗衰老及抗衰老药物研

究成为世界生命科学领域关注的前沿和热点，如何延长人类寿命并提高健康水平和生活质量，实现健康老龄化，成为亟待解决的具有重要社会意义的科学问题。通过此次会议，相关领域专家将加强合作与交流，推动抗衰老科学研究迈向更高台阶。

孙阳/文

吃清咽利嗓含片别超过四周

随着气温下降，又到了慢性咽炎高发的季节。各种清咽利嗓的含片受到患者青睐。

含片可以直接作用于咽部，具有抑菌、杀菌、消炎、消肿、稀化黏稠分泌物等作用。含化过程往往会持续几分钟的时间，药物能较长时间停留在咽部，持续发挥药效，可以快速缓解咽干、咽痛等症状。

中药含片多由清热解毒、抗菌消炎、生津润喉的

药物组成，包括草珊瑚含片、西瓜霜含片等。西药含片多由杀菌消炎、清凉收敛、稀化痰液的药物组成，如华素片、薄荷含片等。含片内的主要成分是药而不是糖，不能把药当糖吃。有些人在口服含片时，为了尽快产生作用，会嚼一嚼吞下去，其实这样适得其反。使用含片的目的，是使药物能直接作用于咽部，在咽部

产生持久的药效，因此，应将含片夹在舌底、跟颊沟处，使其自然溶化分解。一般每次含1~2片，每天至少4次，急性期可以适当增加。

口服含片不要超过4周。如果长期使用含片来缓解咽炎症状，可能会抑制自身溶菌酶及抗体的产生，导致局部免疫功能低下，引起食欲减退、口腔黏膜溃疡等不良反应。

郭员志/文

冬季3种食物抗过敏

冬季皮肤容易过敏，这3种食物可以帮你抗过敏。

1.胡萝卜。当身体中的组织胺出现紊乱时会直接引起过敏反应，正好胡萝卜里面含有大量的胡萝卜素，能够调节血液里面的组织胺平衡，从而预防过敏性皮炎以及对花粉过敏的症状。

2.糙米。糙米是常见的一种

粗粮，能够为身体提供大量的红细胞，红细胞的生命力是非常顽强的，而且不会有任何的异体蛋白进入血液循环，所以能够有效预防过敏性皮肤病。

3.大蒜。大蒜营养价值非常高，里面含有200多种对人体有益的营养物质，比如维生素C、维生素E和蛋白质、钙、锌等微量元素，同时里面含有

的半胱氨酸和大蒜素能够提高免疫力，具有抑菌和杀菌的功效。

冬季要做好防寒保暖的工作，避免吃容易引起过敏的食物。要保持积极乐观的心态，适当锻炼身体来增强体质，避免剧烈运动，当身体出汗时要及时擦拭干净，防止刺激皮肤。

据《健康报》

糖友视力下降 筛查是关键



糖尿病所引起的视网膜病变是一种非常严重的糖尿病并发症。糖尿病作为一种全身性疾病，各种类型的并发症会对身体的各个组织器官产生不同程度的损害，而眼部病变就是糖尿病并发症中的典型。

例如，很多糖尿病患者会出现糖尿病性视网膜病变与白内障加剧的情况，一旦长期处于病变状态，就会眼前出现黑影或短暂失明，如果得不到有效控制，最终将发展为视网膜脱离和大面积视野缺损。

糖尿病所引起的眼部病变，在早期临床症状中并不显著，很多患者会因此掉以轻心，直至出现了视力障碍之后才到医院就诊，但是此时往往已经成为进展期。

糖尿病所引起的视网膜病变是不可逆的疾病，对于任何患者而言都应该避免因病变所导致的视力下降。在视力下降后，治疗难度会随着时间的推移而逐步增加，所以糖尿病患者视力下降预防、控制的关键在于早期进行病变筛查，特别是在患者确诊后应该尽快到眼科就诊检查，判断是否已经出现视网膜病变或白内障加剧等现象。

因此，糖尿病患者除了日常控制血糖外，还应该定期做好眼部检查，提前预防各类病变；在生活当中不可长时间使用电脑或手机，用眼一段时间后，应适当进行休息，工作时应处于光照充足的环境。

一旦出现视力模糊等临床症状，需及时到医院进行检查，争取早发现、早控制、早治疗。

雷振/文

讲文明树新风 公益广告

勤劳人 吉祥人

中国精神 中国形象 中国文化 中国表达

